



相談室だよ

令和7年5月号

昭島市立富士見丘小学校

校長 稲垣達也

スクールカウンセラー 河上純子

連休明けの“ちょっとしんどい”

新学期が始まって1か月。ゴールデンウィークも終わり、少しずつ生活のリズムが戻ってくるころです。そんな連休明けは、心も体も少し疲れやすい時期です。それに加えて、友だちとの関係にも変化が出やすいタイミングでもあります。

お子さんの中には「なんとなく元気がない」「学校に行きたがらない」といった様子が見られる子もいます。時には「いつもの子と遊ばなかった」「仲間に入れてもらえなかった気がする」といった小さな出来事に、お子さんが戸惑うこともあるでしょう。

保護者の皆様も心配になるかと思いますが、こうした経験は、子どもが人との関わり方を学ぶ大事なステップでもあります。すぐに解決しようと焦らず、まずは「そうだったんだね」「いやだったね」と気持ちを受け止め、「どうして見たらよかったと思う？」と考えるきっかけを与えるなど、子どもが自分の気持ちや考えを整理する“時間”を支えることが、次の一歩への力になります。

悩みごとは、時に子どもの中で整理しきれず、すぐに言葉にできないこともあります。そんなときは、相談室を利用するのもひとつの方法です。木曜日の中休みや昼休みには子ども達が相談できる時間があるので、お子さん自身が気軽に話せる場として活用できるよう、「困ったときには相談してみるのもいいかもね」と伝えてみてください。

また、相談室では保護者の方からのご相談も受け付けています。子育てやお子さんにまつわる様々なこと、気になることがあれば遠慮なくご連絡ください。

保護者の方の相談室 利用方法

木曜日の①9:00 ②11:00 ③14:00 ④15:20に保護者からの相談をお受けしています(開始時間は調整可能)。1回の相談は約50分です。

連絡帳や電話等で教職員に相談室の利用希望をお伝えください。木曜日にスクールカウンセラーに連絡をくださっても大丈夫です。

5月の開室日

○のついている日が開室日です。

月	火	水	木	金	土	日
			○1	2	3	4
5	6	7	○8	9	10	11
12	13	14	○15	16	17	18
19	20	21	○22	23	24	25
26	27	28	○29	30	31	